

2025年7月

スタジオ スケジュール

アクトスWill_G北の森店

日	月	火	水	金	土
火曜 14:00~14:45 エアロビクス ・フリー会員様いつでも予約OK! ・最小催行人数に満たない場合は2営業前までに連絡します。 室内シューズ必要!		1	2	4	5
		10:15-11:15 ヨガ SAE	10:15-11:15 ヨガ SAE		10:15-11:15 ヨガ SAE
		14:00-14:45 エアロビクス MAYUCO	13:50-14:50 ピラティス YUKO	14:30-15:30 ヨガ KUMIKO	
			19:30-20:30 Vヨガ KUMIKO	19:30-20:30 ヨガ NORIKO	
6	7	8	9	11	12
	10:30-11:30 ピラティス YUKO				
	14:30-15:30 ヨガ ERI		13:50-14:50 ピラティス YUKO	14:30-15:30 ヨガ KUMIKO	
		19:30-20:30 ピラティス KUMIKO			
13	14	15	16	18	19
	10:30-11:30 ピラティス YUKO	10:15-11:15 ヨガ SAE	10:15-11:15 ヨガ SAE		10:15-11:15 ヨガ SAE
	14:30-15:30 ヨガ ERI	14:00-14:45 エアロビクス MAYUCO		14:30-15:30 ヨガ KUMIKO	
		19:30-20:30 ピラティス KUMIKO	19:30-20:30 Vヨガ KUMIKO		
20	21 海の日	22	23	25	26
	14:30-15:30 ヨガ ERI	10:15-11:15 ヨガ SAE	10:15-11:15 ヨガ SAE		10:15-11:15 ヨガ SAE
		14:00-14:45 エアロビクス MAYUCO	13:50-14:50 ピラティス YUKO		
		19:30-20:30 ピラティス KUMIKO		19:30-20:30 ヨガ NORIKO	
27	28	29	30	金曜19:30 インストラクターの都合により 7月2回、8月4回 レッスンを開催いたします。	
	10:30-11:30 ピラティス YUKO		19:30-20:30 Vヨガ KUMIKO		